**Физкульминутка как профилактика правильной осанки.**

**Воспитатель старшей группы**

**МБОУ «Джанайская ООШ»,**

**дошкольная группа**

**Джумамхамедова Розалия Мадиевна**

**2019**

Правильная осанка — это основа хорошего здоровья. К сожалению, сформированная осанка не дается человеку при рождении. Над этим необходимо усиленно работать.

Неправильная осанка приводит к осложнениям в физическом развитии ребенка. Нарушается работа дыхательной и центральной нервной системы, сокращается объем легких и появляется одышка, происходят затруднения деятельности печени и кишечника, снижении окислительных процессов, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Ее дефекты часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и изменения в позвоночнике, приводящие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. И именно поэтому так важно начинать в дошкольном возрасте прививать правильные привычки и приучать детей к здоровому образу жизни.

*Что является причиной нарушения осанки?*

Долгое сидение на месте неприятно способствует нарушению осанки. Ребенок, который находится продолжительное время в одном положении (например, на утреннике, занятии), быстрее устает, его спина напрягается, вызывая перегрузку отдельных мышц. Именно поэтому нужно обязательное проведение физкультминутки, которая проводится при первых проявлениях признаков усталости детей.

Физкультминутка (ФМ) это - непродолжительное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое укрепляет организм ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка не требует сложных движений и силовой нагрузки. Она представлена несколькими физическими упражнениями (3-4упр.), которые выполняются детьми стоя у своих столов или на свободном месте в групповой комнате.

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы,  инсценируя  их. Физические упражнения, используемые в физкультминутке, предполагают участие мышц плечевого пояса (подъём и вращательные движения рук и головы), спины, живота (наклоны в четырёх направлениях), ног (приседания, прыжки). Все эти упражнения улучшают подвижность плечевого пояса и позвоночника, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, способствуют развитию чувства правильной позы.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Приведем примеры физминуток для различных занятий.

Так, после  **письменных заданий**, включают движения рук, сжимание  и разжимание пальцев и т.д.:

1) «Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали. (ритмично сжимать и разжимать кулачки)

Вы скачите пальчики, (пальчики «скачут» по столу)

Как солнечные зайчики. (указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные выпрямить и соединить)

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок. (пальчики «скачут» по столу)

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет. (лёгкие движения кистями рук вправо-влево)

Вы не бойтесь ветра, зайки, («погрозить» пальчиком)

Веселитесь на лужайке. (помахать пальцами обеих рук).»

2). «Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей».

**Физминутки для занятий по развитию речи.**

Физминутка «Маша-растеряша»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

«Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!»

**Физкультминутка «Паровоз».**

«Загудел паровоз и вагончики повез,

 Чу – чу – чу, чу – чу – чу,

Далеко я укачу.

Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,

 А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук».

**Физминутка «Часы»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

«Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)

Налево - раз, направо - раз,

Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)

Мы тоже можем так».

**Физминутки для занятий по математике**

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

«Раз, два, три четыре – топаем ногами.

 Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.

 Руки вытянуть по шире –

Раз, два, три четыре!

Наклониться – три, четыре,

 И на месте поскакать.

 На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку».

«Я прошу подняться вас – это «раз»,

 Повернулась голова - это «два»,

 Руки вбок, вперед смотри это «три».

 На «четыре» – поскакать.

 Две руки к плечам прижать - это «пять».

Всем ребятам тихо сесть - это «шесть»».

На занятиях по **окружающему миру** можно использовать физкультминутки, в которых отражена сезонность или в содержании присутствуют явления или объекты природы, например:

 «На зарядку солнышко поднимает нас.

 Поднимаем руки мы по команде — раз!

 А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде — два!»

«Солнце землю греет слабо,(руки вверх и вниз),

По ночам трещит мороз .     (наклоны в стороны).

Во дворе у Снежной Бабы (поворот вокруг себя)

Побелел морковный нос.   (дети показывают нос).

В речке стала вдруг вода

Не подвижна и тверда .       (прыжки).

Вьюга злится, снег кружится, (дети кружатся),

Заметает всё кругом

Белоснежным серебром!   (руки в стороны, покружиться)».

Есть физкультминутки, которые можно использовать на любом занятии, независимо от его вида и тематики. Они представляют собой несколько общеразвивающих упражнений, связанных текстовкой. Они просты в выполнении, так как текст указывает на движения, например:

«Мы топаем ногам,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаём

И бегаем кругом!».

Таким образом, следует сказать, что особых трудностей по использованию физкультминуток не возникает. Исходя из моих наблюдений, хочется выделить некоторые требования к проведению:

 1) Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

2) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

 3) Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

 4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

5) Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

6) Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

 7) Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Правильную осанку необходимо формировать. Воспитание ощущения нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения положения тела: лёжа, сидя, стоя. Нужно научить ребёнка правильной осанке, а также, научить его расслабляться.

Литература:

1. Н.М.Быкова «Игры и упражнения для развития речи» Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010г.

2. В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». «Вако» Москва 2005г.

3. Н.В.Нищеева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2008г.

4. . Никитина А.В. «Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет)»./Авт.-сост– СПб.: КАРО, 2009.

5. Куркова Л.Б. Профилактика осанки у детей.// Журнал “Адаптивная физическая культура” № 2, 2002 г.